



Bienvenido
¡Verano!



liberal
somos guate



BUENAS *Nuevas* **gt**

Recomendaciones por viajes a la playa

- Moderar la exposición al sol, no tomar el sol en las horas centrales del día, proteger el cuerpo mediante sombrillas, gorras y sombreros, y usar gafas de sol que absorban el 100% de las radiaciones ultravioleta.
- Mantenerse hidratado.
- Extremar las precauciones al nadar.
- Prevenir la diarrea.
- Protegerse de los mosquitos.
- Viajar con los medicamentos habituales.
- Evitar los efectos del calor.
- No hacer cambios bruscos de temperatura.
- Disfrutar de la familia y amigos, hacer actividades motrices.

LA SIRENA®



Torta ahogada

Ingredientes:

- Sardinas en salsa de tomate Pica Pica
- Pan bolillo o Baguette masa madre
- Tomate
- Cebolla
- Comino
- Oregano
- Vinagre
- Sal
- Chile de Árbol, Sambo ó Chocolate
- Cebolla morada
- Limon
- Aguacate
- Ajo
- Agua pura
- Aceite

Preparación:

- Hierva los tomates en agua hasta que estén suaves. Licúalos junto con un diente de ajo, chile de árbol (o el chile de tu elección), una pizca de comino, orégano, un chorrito de vinagre, y sal al gusto.
- Calienta un poco de aceite en una olla y sofríe la mezcla licuada a fuego medio hasta que espese ligeramente. Ajusta la sazón si es necesario.
- En un sartén, calienta ligeramente las sardinas en salsa de tomate Pica Pica La Sirena y reserva.
- Parte el pan bolillo o baguette de masa madre por la mitad y unta una capa de aguacate.
- Coloca las sardinas calientes como relleno. Agrega unas rodajas de cebolla morada y un chorrito de jugo de limón para realzar los sabores.
- Coloca la torta en un plato hondo y cúbreala con la salsa ahogada caliente.
- Decora con más cebolla morada y acompaña con una rodaja de limón al lado.

Playas 2025

- Hopkins Bay/Belice: Este pequeño pueblo costero en la Costa del Caribe posee una franja de extensa y hermosa playa, así como una gran laguna de agua dulce.
- Playa Espadilla, Manuel Antonio/Costa Rica: Manuel Antonio es un pequeño poblado cerca del océano.
- Cayo Arena/República Dominicana
- Playa Blanca/Guatemala
- West Bay Beach, Rotán/Honduras
- Además, entre las playas más representativas de México se encuentran Cancún, Tulum, Riviera maya, Puerto escondido, Nueva Vallarta, Cabo san Lucas, Isla mujeres, Zihuanatenejo

Leer correctamente las etiquetas nutricionales promueve una alimentación saludable

En la actualidad, el etiquetado nutricional de los productos se ha convertido en una herramienta fundamental para los consumidores que buscan mejorar su alimentación y tomar decisiones informadas sobre los alimentos que consumen. Sin embargo, para muchas personas descifrar la información que aparece en las etiquetas sigue siendo un desafío, al desconocer qué significan los valores, los porcentajes y cómo diferenciar entre los componentes saludables y los perjudiciales.

“Leer correctamente las etiquetas nutricionales es clave para adoptar una alimentación saludable y evitar el consumo excesivo de azúcares, grasas y sodio. Educarse en este tema permite hacer elecciones informadas y cuidar la salud a largo plazo”, subraya Estefani Soto, nutricionista de Dos Pinos.

Dos  Pinos

Leer correctamente las etiquetas nutricionales promueve una alimentación saludable

Hay que tener presente que los macronutrientes son los principales componentes de los alimentos y se dividen en tres categorías:

Carbohidratos: Incluyen azúcares, fibra y almidones. Es importante diferenciar entre los azúcares naturales (presentes en frutas, leche y otros alimentos) y los azúcares añadidos, que se incorporan artificialmente y cuyo consumo debe ser limitado. Cada 5 gramos de azúcar añadido equivalen a una cucharadita, lo que ayuda a visualizar mejor su contenido

Proteínas: Son esenciales para la reparación y crecimiento de los tejidos. Si un producto indica que tiene un 10% o más del Valor Diario Recomendado (VDR) de proteínas, se considera una buena fuente de este nutriente.

Grasas:



Leer correctamente las etiquetas nutricionales promueve una alimentación saludable

Se deben evaluar tanto las grasas totales como las grasas saturadas y trans. Las grasas saludables, como las monoinsaturadas presentes en frutos secos, aguacates y aceite de oliva, son beneficiosas, mientras que las grasas trans deben evitarse debido a su impacto negativo en la salud cardiovascular.

“Las etiquetas también incluyen información sobre vitaminas y minerales como calcio, hierro, sodio y potasio, conocidos como micronutrientes. Es clave fijarse en el porcentaje del Valor Diario (%VD), que indica cuánto contribuye una porción del producto a la cantidad recomendada de cada nutriente en la alimentación diaria. Valores superiores al 10% indican una buena fuente de dicho nutriente”, concluyó Soto.

Dos  *Pinos*

Leer correctamente las etiquetas nutricionales promueve una alimentación saludable

Consejos para elegir productos más saludables

- ✓ Prefiere alimentos con menos azúcares añadidos: Busca productos con menos de 5 gramos de azúcar por porción.
- ✓ Elige productos ricos en fibra: Un contenido de fibra superior a 6 g por 100 g o 3 g por 100 Kcal indica un buen aporte.
- ✓ Modera el consumo de sodio: Un exceso de sodio puede contribuir a la hipertensión; idealmente, busca opciones con menos de 140 mg por porción.
- ✓ Selecciona fuentes de proteínas: Prefiere alimentos con más del 10% del VDR en proteínas.
- ✓ Evita las grasas trans: Verifica que el producto no contenga aceites parcialmente hidrogenados.



BUENAS *Nuevas* **gt**